

rfeg

real federación española de gimnasia

CRACRO

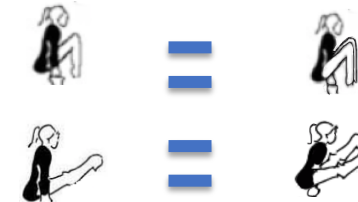
**[TABLAS DE
DIFICULTAD]**

**NACIONAL
BASE**

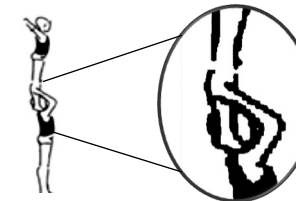
1

REGLAS GENERALES

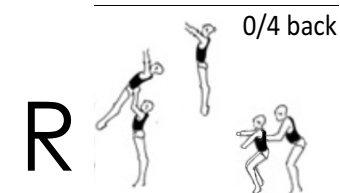
Las siguiente posiciones del ágil pueden usarse indistintamente para un mismo Valor de dificultad.



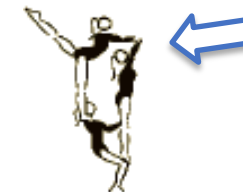
El agarre de piernas del portor al ágil en los elementos realizados con uno o dos pies del ágil sobre los hombros del base se realizarán por detrás de la pierna, como se representa en la figura.



En los elementos precedidos por rondada y en los que se detalla 0/4, no es necesario que el ágil rote en la fase de vuelo, a pesar de que en la representación gráfica se muestre una pequeña rotación de casi 1/4 back.



El ágil puede elegir el modo más favorable para sujetar los brazos de la medio.



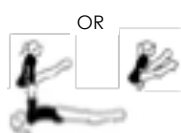
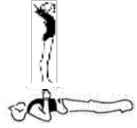
En elementos de dificultad de EQUILIBRIO, el **ÁGIL** debe tener los **codos extendidos** y estar apoyado en el PORTOR. No confundir con la semejanza de posiciones de puntos de salida o recepción



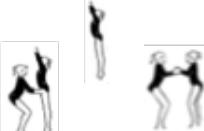
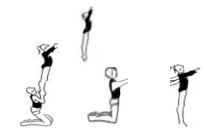
2

PAREJAS ALEVÍN BASE

CÓDIGO 2024 ALEVÍN BASE 7 - 14 AÑOS PAREJAS

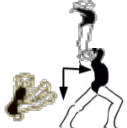
ELEMENTOS DE EQUILIBRIO				
ALEVÍN BASE	A	B	C	D
ROW I	 3"	 3"	 3"	 3"
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW II	 3"	 3"	 3"	 3" OR
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW III	 3"	 3"	 3"	 3" POWER
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW IV	 3"	 3"	 3"	 3"
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW V	 3"	 3"	 3"	 3"
VALOR	0	0,1	0,2	0,3

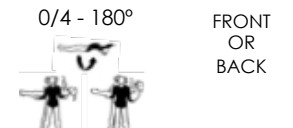
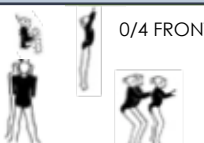
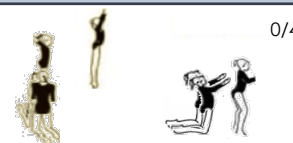
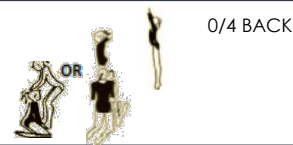
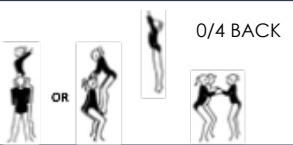
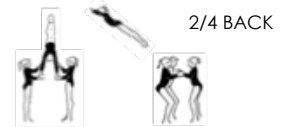
CÓDIGO 2024 ALEVÍN BASE 7 - 14 AÑOS PAREJAS

ELEMENTOS DINÁMICOS				
ALEVÍN BASE	A	B	C	D
ROW I	 0/4	 0/4	 0/4	 0/4
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW II	 0/4	 0/4	 0/4 180°	 360°
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW III		 0/4	 0/4	 0/4
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW IV	 0/4 Se permite no asistir recepción	 0/4	 0/4	 1/4 FRONT
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW V				
VALOR				

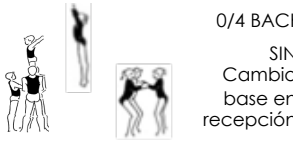
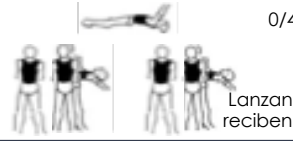
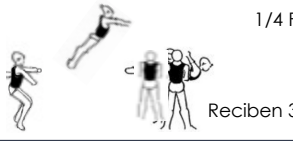
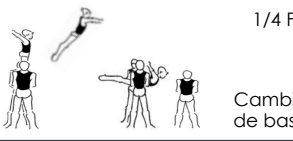
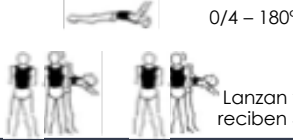
3

GRUPOS ALEVÍN BASE

CÓDIGO 2024 ALEVÍN BASE 7 - 14 AÑOS TRIOS				
ELEMENTOS DE EQUILIBRIO				
ALEVÍN BASE	A	B	C	D
ROW I	Apoyo en el suelo 3" 	Agarre mano y cintura 3" 	3" 	OR 3"  OR 3" 
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW II	3" 	3" 	3"  Agarre mano o brazo	3" 
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW III		3"  Portor agarra cadera	3"  Portor agarra cadera	3" 
VALOR		0,1	0,2	0,3

CÓDIGO 2024 ALEVÍN BASE 7 - 14 AÑOS TRIOS				
ELEMENTOS DINÁMICOS				
ALEVÍN BASE	A	B	C	D
ROW I		R 	0/4 	0/4 - 180° 
VALOR		0,1	0,2	0,3
ROW II	Ágil sentado en manos de bases 	0/4 	0/4 	OR 
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW III		Ágil sentado en manos de bases 	0/4 BACK 	0/4 BACK 
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW IV			2/4 BACK 	2/4 BACK 
VALOR			0,2	0,3

CÓDIGO 2024 ALEVÍN BASE 7 - 14 AÑOS CUARTETO				
ELEMENTOS DE EQUILIBRIO				
ALEVÍN BASE	A	B	C	D
ROW I	 3"	 3"	 3"	 3"
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW II		 3"	 3"	 3"
VALOR		0,1	0,2	0,3
ROW III	 3"	 3"	 3"	
VALOR	0	0,1	0,2	0,3

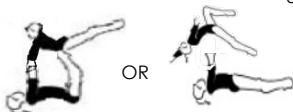
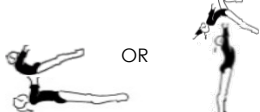
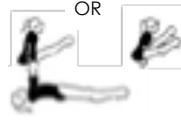
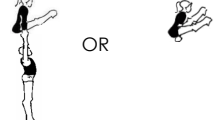
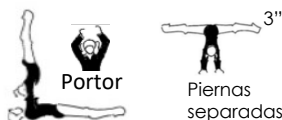
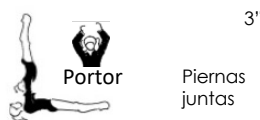
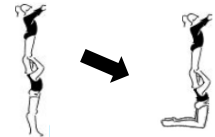
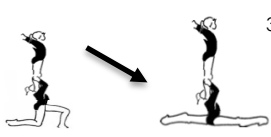
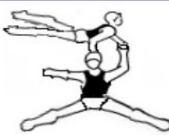
CÓDIGO 2024 ALEVÍN BASE 7 - 14 AÑOS CUARTETO				
ELEMENTOS DINÁMICOS				
ALEVÍN BASE	A	B	C	D
ROW I		 0/4	 0/4	 0/4
VALOR		0,1	0,2	0,3
ROW II		 0/4 BACK SIN Cambio base en recepción	 0/4 BACK SIN Cambio base en recepción	 0/4 BACK CON Cambio base en recepción
VALOR		0,1	0,2	0,3
ROW III		 0/4 Lanzan y reciben 3	 1/4 F Reciben 3	 1/4 F Cambio de base
VALOR		0,1	0,2	0,3
ROW IV SIN Cambio base en recepción			 0/4 Lanzan 2 y reciben 3	 0/4 – 180° Lanzan y reciben 3
VALOR			0,2	0,3

4

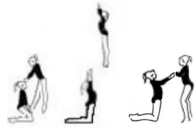
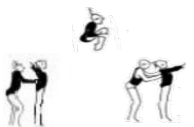
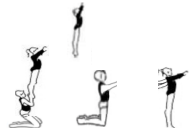
PAREJAS INFANTIL BASE

CÓDIGO 2024 INFANTIL BASE 8 - 15 AÑOS PAREJAS

ELEMENTOS DE EQUILIBRIO

ALEVÍN BASE	A	B	C	D
ROW I	 3"	 3"	 3"	 3"
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW II	 3"	 3"	 3"	 3"
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW III	 3"	 3"	 3"	 3"
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW IV	 3"	 3"	 3"	 3"
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW V	 3"	 3"	 3"	 3"
VALOR	0	0,1	0,2	0,3

CÓDIGO 2024 INFANTIL BASE 8 - 15 AÑOS PAREJAS

ELEMENTOS DINÁMICOS				
ALEVÍN BASE	A	B	C	D
ROW I			 0/4	 0/4 – 180°
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW II	 0/4	 0/4 – 180°	 0/4 – 360°	 1/4 B
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW III	 0/4	 0/4	 0/4	 0/4 180°
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW IV	 0/4	 0/4	 1/4 F	 0/4 180°
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW V				
VALOR				

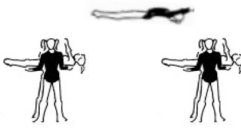
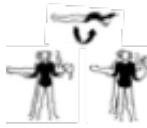
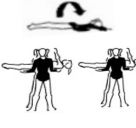
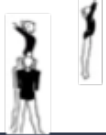
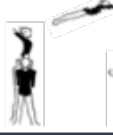
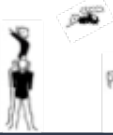
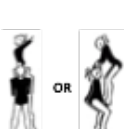
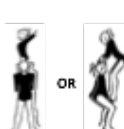
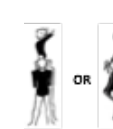
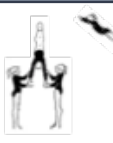
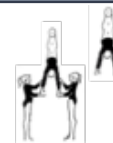
5

GRUPOS INFANTIL BASE

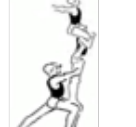
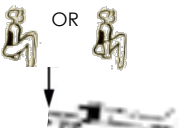
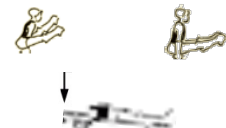
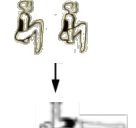
CÓDIGO 2024 INFANTIL BASE 8 - 15 AÑOS TRIOS

ELEMENTOS DE EQUILIBRIO				
ALEVÍN BASE	A	B	C	D
ROW I	 3"	 3"	 OR  3"	 3" OR  3"
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW II	 3"	 3"	 3"	 3"
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW III	 3"	 3"	 3"	 3"
VALOR	0	0,1	0,2	0,3

CÓDIGO 2024 INFANTIL BASE 8 - 15 AÑOS TRIOS

ELEMENTOS DINÁMICOS				
ALEVÍN BASE	A	B	C	D
ROW I		 0/4	 0/4 - 180°	 0/4 + 360°
VALOR		0,1	0,2	0,3
ROW II	 0/4 FRONT	 0/4 FRONT	 1/4 FRONT	 3/4 FRONT
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW III	 0/4 BACK	 0/4 BACK	 0/4 BACK	 1/4 BACK
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW IV		 2/4 BACK	 2/4 BACK	 0/4
VALOR		0,1	0,2	0,3

CÓDIGO 2024 INFANTIL BASE 8 - 15 AÑOS TRIOS

ELEMENTOS DE EQUILIBRIO				
ALEVÍN BASE	A	B	C	D
ROW I	 3"	 3"	 3"	 3"
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW II	 3"	 3"	 3"	 3"
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW III	 3"	 3"	 3"	 3"
VALOR	0	0,1	0,2	0,3

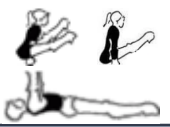
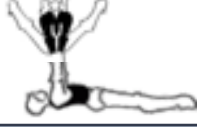
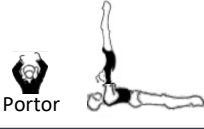
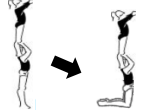
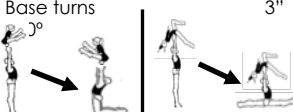
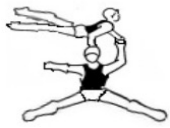
CÓDIGO 2024 INFANTIL BASE 8 - 15 AÑOS CUARTETO				
ELEMENTOS DINÁMICOS				
ALEVÍN BASE	A	B	C	D
ROW I		 0/4	 0/4	 0/4
VALOR		0,1	0,2	0,3
ROW II		 0/4	 0/4	 0/4
VALOR		0,1	0,2	0,3
ROW III		 0/4	 1/4 FRONT	 1/4 FRONT
VALOR		0,1	0,2	0,3
ROW IV		 0/4 0°	 0/4	 0/4 - 180°
VALOR		0,1	0,2	0,3

6

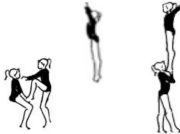
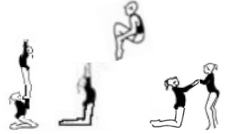
PAREJAS CADETE BASE

CÓDIGO 2024 CADETE BASE 8 - 16 AÑOS PAREJAS

ELEMENTOS DE EQUILIBRIO

ALEVÍN BASE	A	B	C	D
ROW I	 3''	 3''	 3''	 3''
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW II	 3''	 3''	 3''	 3''
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW III	 3'' Portor	 3''	 3'' Ágil Codos extendidos	 3''
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW IV	 3''	 3''	 3''	 3'' Base turns 30°
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW V	 3''	 3''	 3''	 3''
VALOR	0	0,1	0,2	0,3

CÓDIGO 2024 CADETE BASE 8 - 16 AÑOS PAREJAS

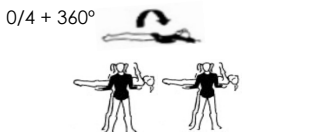
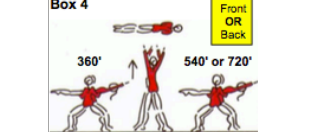
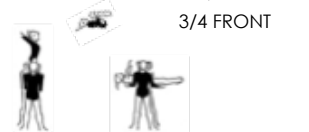
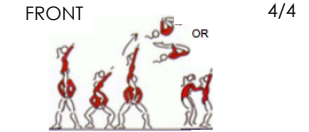
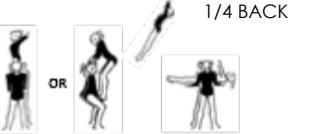
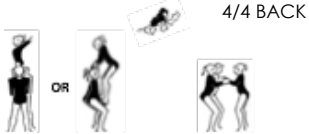
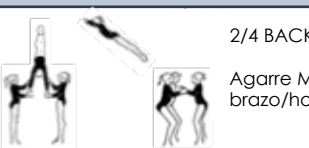
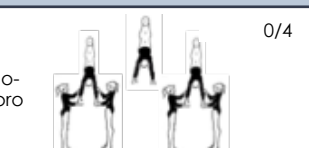
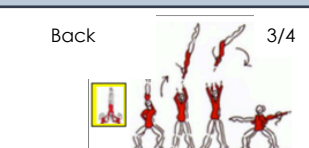
ELEMENTOS DINÁMICOS				
ALEVÍN BASE	A	B	C	D
ROW I	 0/4	 0/4 180°	 0/4 0/4 360°	 0/4
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW II	 0/4 180°	 0/4 360°	 1/4 B	 1/4 B
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW III	 0/4	 0/4	 0/4 180°	 4/4 B
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW IV	 0/4	 0/4	 0/4 180°	 4/4 F
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW V				
VALOR		0,1	0,2	0,3

6

GRUPOS CADETE BASE

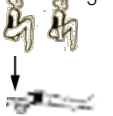
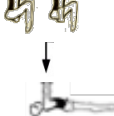
CÓDIGO 2024 CADETE BASE 8 - 16 AÑOS TRIOS

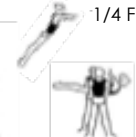
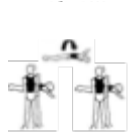
ELEMENTOS DE EQUILIBRIO				
ALEVÍN BASE	A	B	C	D
ROW I	 3" Agarre mano-cintura	 OR  3"	 OR  3"	 3"
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW II	 3"	 3"	 3"	 3"
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW III	*Posición del TOP Monito Stadler cocodrilo Pino  3"	 3"	 3"	 3"
VALOR		0,1	0,2	0,3

CÓDIGO 2024 CADETE BASE 8 - 16 AÑOS TRIOS				
ELEMENTOS DINÁMICOS				
ALEVÍN BASE	A	B	C	D
ROW I	 0/4	 0/4 - 180°	 0/4 + 360°	 Box 4 Front OR Back 360° 540° or 720°
VALOR		0,1	0,2	0,3
ROW II	 0/4 FRONT	 1/4 FRONT	 3/4 FRONT	 FRONT OR 4/4
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW III		 0/4 BACK	 1/4 BACK	 4/4 BACK
VALOR		0,1	0,2	0,3
ROW IV		 2/4 BACK Agarre Mano- brazo/hombro	 0/4	 Back 3/4
VALOR		0,1	0,2	0,3

CÓDIGO 2024 CADETE BASE 8 - 16 AÑOS CUARTETO

ELEMENTOS DE EQUILIBRIO

ALEVÍN BASE	A	B	C	D
ROW I	 3"	 3"	 3"	 3"
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW II	 3"	 3"	 3"	 3"
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW III	 OR  3"	 3"	 3"	 3"
VALOR	0	0,1	0,2	

CÓDIGO 2024 CADETE BASE 8 - 16 AÑOS CUARTETO				
ELEMENTOS DINÁMICOS				
ALEVÍN BASE	A	B	C	D
ROW I	 0/4	 0/4	 0/4	 0/4
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW II	 0/4  Base Changes	 0/4 	 0/4 	 0/4 FRONT 
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW III			 1/4 FRONT OR 	 1/4 BACK Base Changes
VALOR	0	0,1	0,2	0,3
ROW IV		 0/4 BACK Base Changes	 0/4-180° Base Changes	 0/4-360° Base Changes
VALOR	0	0,1	0,2	0,3